

NOVA



Mei - Juni 2025

in deze editie:

Nieuwe 700g speer U18 mannen

Sponsor in beeld

Scheve teen, ga heen!

Kom buiten spelen!

Arboretumrun, drie maal is scheepsrecht?





DE MARLEQUI Zomerbloeiers

We hebben weer prachtige onbespoten zomerbloeiers in onze kas! De mooiste geraniums, verbena's, petunia's, bacopa's, spaanse margrietten en nog veel meer voor maar €1,50 per stuk.



Discgolf
Expeditie Marlequi
Wie is de Marlequi Mol
Escaperoom Warmenhuizen
Beton schilderen
Gaasbak timmeren



**Volg ons op Facebook
en Instagram voor
leuke foto's en updates**

**Boek bij Margit (0638916380)
met één telefoontje is jullie uitje
geregeld!**



Trambaan 5a Warmenhuizen

In deze Noviteit

Bestuur & Informatie

Commissies

Beste Novianen

Scheve teen, ga heen!

Verjaardagskalender

Sponsor in beeld: Leon van Bourgonje

Arboretumrun, drie maal is scheepsrecht?

Nieuwe 700g speer U18 mannen

Jong Blauw News

Plannen voor de komende jaren

Boerenland-wandeltocht

Zomerwandelingen

75^e Stratenloop Tuitjenhorn

Kom buiten spelen!

Overzicht jeugdcompetitie

Duintrainingen en sponsoring

Raadhuis Pinksterun!

Evenementenkalender

Redactioneel

4 Soms doe je enorm je best – en lukt het nét niet.
5 Je traint hard voor een wedstrijd, leeft gezond,
6 luistert naar tips van de trainer en trekt op met je
7 trainingsmaatjes. Op de dag zelf voel je die bekende
wedstrijdspanning die zich samenbalt in je maag.
8 Maar gelukkig weet je: het hoort erbij. Je hoeft je
9 er niet te druk over te maken, want het is niet het
10 allerbelangrijkste. En juist daardoor sta je scherp aan
11 de start. Alles lijkt te kloppen... en toch komt het er
12 die dag nét niet helemaal uit.

13 Zo voelt het ook weleens bij het schrijven van dit
14 redactioneel. Ik wil je verleiden om verder te lezen,
15 je een glimlach bezorgen, een positieve vibe
16 meegeven. Vooral omdat dit blad weer met veel
17 liefde en inzet is gemaakt. Vele handen, hoofden en
18 harten hebben eraan bijgedragen.

19 Zo verlegt Marieke haar redactionele grenzen
20 in een openhartig interview met Leon en zet de
21 scheve teen recht. Jong Blauw schiet opnieuw met
22 bezieling voor atletiek en relatiemateriaal uit de
23 startblokken. Marian neemt ons mee op een tocht
24 vol wandelgenot. En Willem zorgt dat de wandelaars
25 deze zomer niet droog komen te staan, ondanks de
26 verdampte plassen in het duingebied van Bergen en
27 Schoorl.

Onze voorzitter neemt net op tijd de mogelijkheid
om een lans te breken voor onze vrijwilligers, het
kloppend hart van onze club. In de Noviaan vertelt
Joost hoe hij stiekem geniet van het overbrengen
van sportliefde op jonge atleten. En zelfs vanuit
de redactie is er een poging gewaagd om in het
dragende stuk het speelse lopen onder de loep te
nemen. Of dat gelukt is? Tja, oordeel vooral zelf.

Zolang de redactioneelist blijft volhouden, komt het
ooit nog eens écht goed met dit inleidende stukje
van de Noviteit. Maar lees gerust verder – de rest is
het zéker waard.

Noviteit kopij Juli Augustus

➡ inleveren voor 25 Juni ⬅

De Novaredactie

Marieke Brakkee

Ruud Doodeman

John Vader

noviteit@avnova.nl

www.avnova.nl



Bestuur & Informatie

Bestuur



Isabelle Brus
Roland Karsten
Sara Prins
Steven de Moel
Bram Berkhout
Maaïke Tesselaar
Novakantine

voorzitter@avnova.nl
vice-voorzitter@avnova.nl
secretaris@avnova.nl
penningmeester@avnova.nl
wedstrijdsecretariaat@avnova.nl
trainers@avnova.nl
kantine@avnova.nl



06 47 14 46 85
06 22 80 23 38
06 22 59 96 17
06 51 01 22 46
06 50 90 83 67
06 22 21 73 97
02 26 39 10 82

Voorzitter
Vice-voorzitter
Secretaris
Penningmeester
Bestuurslid
Bestuurslid
Oostwal 33 Warmenhuizen

Trainingstijden

Maandag

09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen

Trainers

Peter Robert

18.00 tot 19.00
19.15 tot 20.30

Novabaan

Clubavond pupillen
Clubavond junioren

Verschillende trainers
Verschillende trainers

Dinsdag

19.30 tot 21.00
19.30 tot 21.00

Novabaan

Mila - LA Senioren/masters
Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Jan Berkhout
Jorg Ootjers

Woensdag

19.30 tot 20.30

Novabaan & Krachthonk

Krachttrainings

Trainers

Bram Berkhout, Emma van der Pal

Donderdag

18.30 tot 19.30
19.15 tot 20.30
19.30 tot 20.30
19.30 tot 20.30

Novabaan

G atleten
Looptraining Junioren
Mila / LA Senioren/Masters / S-2-Run
Sprint training Senioren / Masters

Trainers

Met meerdere trainers
Linda Hurkmans
Wilco van der Stoop
Jorg Ootjers

Vrijdag

18.00 tot 19.00
19.15 tot 20.15

Novabaan

Trainingen pupillen
Trainingen junioren

Trainers

Verschillende trainers
Verschillende trainers

Zaterdag

09.00 tot 10.30
09.00 tot 10.30

Vertrek bij Buitencentrum Schoorl

Sportief wandelen
Nordic Walking

Trainers

Marieke Brakkee, Ad den Ouden, John Vader, ®
Rob Duvivier, Marian Robert, ®Ingmar Zondervan

Zondag

10.00 tot 12.00

Start bij Buitencentrum Schoorl *
Op de Nova atletiekbaan #
Senioren

Trainer

Jorg Ootjers

* 21-9 t/m 20-3

21-3 t/m 20/9

Trainers

Teun Beers
Bram Berkhout
Jan Berkhout
Marieke Brakkee
Rob Duvivier
Linda Hurkmans
Steven de Moel
Jorg Ootjers
Ad den Ouden



06 39 58 98 87
06 50 90 83 67
02 26 39 42 78
06 14 55 96 99
02 26 39 55 43
06 23 64 52 44
06 51 01 22 46
06 10 90 30 88
06 21 83 34 57

Trainers

Emma van der Pal
Sara Prins
Peter/Marian Robert
Remon Schoorl
Wilco van der Stoop
John Vader
Kees van Wonderen
Ingmar Zondervan
Jelle Zijdam



06 83 02 98 43
06 22 59 96 17
06 48 16 12 85
06 27 97 54 48
06 46 18 99 15
06 22 76 52 60
06 28 86 21 79

Trainingscoördinator

jeugd
Maaïke Tesselaar

senioren
Roland Karsten

wandelen
Marian Robert



06 22 21 73 97

06 22 80 23 38

06 48 16 12 85



Contributie

Contributie

Voor de actuele contributie raadpleeg onze website: www.avnova.nl
 Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van één jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Hierna van januari t/m december.
 Betaling van de contributie geschiedt bij aanvang van het jaar, een rekening wordt u toegezonden in januari.

Opzeggingen moeten voor 1 november gedaan zijn uitsluitend bij:
 dhr. Gerrie Masteling, Ledenadministratie@avnova.nl



Ledenadministratie

Uitleg over leeftijden en categorieën van 1 november 2024 t/m 31 oktober 2025

Categorie	Geboortejaar	Categorie	Geboortejaar
U8 Mini Pupil	2018 en later	U18 Junior B	2009-2008
U9 Pupil C	2017	U20 Junior A	2007-2006
U10 Pupil B	2016	Senioren	2005 t/m 1991 (34 jaar)
U12 Pupil A	2015 - 2014	Masters 35	35-39 jaar
U14 Junior D	2013 - 2012	Masters 40	40-44 jaar
U16 Junior C	2011 - 2010		
De masters worden aangeduid als M35, V35, M40, V40 etc. meer info op Atletiekunie.nl			

Commissies

**Jeugdcommissie**

Nelina Bruin
 Marjan Kasius
 Kiki Klaver
 Ariën Kruijer
 Linda Hurkmans
 Eefje de Vlieger
 Kees van Wonderen

jeugd@avnova.nl

02 26 39 22 09

 06 21 64 70 74
 06 10 21 87 61
 06 23 64 52 44
 06 30 14 88 12
 06 12 20 02 26

Kantine commissie

Truus Rood
 Marieke Brakkee

kantine@avnova.nl

06 48 85 17 07
 06 14 55 96 99

Materiaal- en Accommodatiecommissie

Piet Stuijt

onderhoudstichting@avnova.nl

06 14 18 73 13

Vertrouwenscontactpersonen

Sylvia Groen
 Deni van Schagen

vcp@avnova.nl

06 27 48 35 76
 06 21 34 00 92

Baanwedstrijdencommissie

Bram Berkhout
 Tijs Hofmann
 Kiki Klaver
 René Tijm
 Hugo vader

wedstrijdsecretariaat@avnova.nl

06 50 90 83 67
 02 26 39 49 74
 06 21 64 70 74
 06 41 86 07 86
 06 45 71 73 26

Clubrecordcommissie

Bram Berkhout
 René Tijm

clubrecords@avnova.nl

06 50 90 83 67
 06 41 86 07 86

Sponsorcommissie

Yde Dekker
 Jos Hoogeboom
 Dick Nannes

sponsoring@avnova.nl

06 53 93 04 08
 06 12 66 81 31
 06 51 48 99 31

Onderhoud Website

John Vader

webmaster@avnova.nl

Beste Novianen

Isabelle Brus, voorzitter



Bij een praatje van oud-hordeloper Gregory Sedoc waar ik niet zo lang geleden was, vertelde hij hoe belangrijk het voor hem was geweest dat op zeker moment in zijn atletiecarrière een nieuwe trainer zich vrijwel honderd procent focuste op het verbeteren van wat hij al

goed kon in plaats van te werken aan wat minder goed ging, zoals hij de jaren daarvoor stevast had gedaan. Zijn start was al super, maar kon nog wel beter, zijn afsprong over de hordes had beter gekund, maar daar ging deze trainer niet mee aan de slag omdat daar vanwege Sedocs geringere lengte zijn kracht niet lag. Lang verhaal kort: Sedoc optimaliseerde zijn start en plaatste zich voor de Olympische Spelen van Londen. (Waar hij overigens in de finale uitviel door een gescheurde pees, maar dat terzijde – hij had naar eigen zeggen zijn doel namelijk al bereikt.)

Deze anekdote haalde ik ook aan op de ALV van 31 maart. Lijkt mij voor Nova namelijk ook best een mooi principe. In het algemeen zijn we geneigd om op alle fronten het beste te willen en focussen we dus vaak op wat niet goed loopt, vanuit de gedachte dat het honderd procent goed moet. Misschien logisch, maar wel zonde. Die ‘negatieve’ blik kan niet alleen een ontevreden gevoel geven, het draagt ook niet bij aan de zin van de betrokkenen om aan de slag te gaan: op alle fronten honderd procent scoren is namelijk best lastig, zo niet onmogelijk. Iets met trekken aan een dood paard. Kijken naar waar je kracht ligt en daar nóg meer uit halen in plaats van te hameren op het verbeteren van de zaken die minder lopen is alleen wel makkelijker gezegd dan gedaan.

Zonder nou te willen zeggen dat ik daar nou zo bedreven in ben, wil ik toch graag een voorzetje geven. Zo gaan bij Nova alle trainingen altijd door. Laat het even op je inwerken: alle trainingen. Altijd. (Oké, niet altijd. Eén keer heeft Jan Berkhout met frisse tegenzin de dinsdagtraining afgeblazen, omdat het KNMI het nodig vond om code rood af te geven.) Dat verder alle trainingen de afgelopen jaren altijd door zijn gegaan, hebben we te danken aan de betrokkenheid van ons voltallige trainerskorps bij de jeugd, de senioren, de Giganten en de wandelaars. Laten we onze trainers – voor zover we dat niet al deden – dan ook koesteren. Waar hebben ze behoefte aan? Waar liggen kansen? Hoe kunnen we ze in staat stellen om hun atleten scherp te houden? Zo kunnen we dat sterke punt van Nova nóg sterker maken. Hetzelfde geldt voor onze vrijwilligers. Hun tomeloze inzet in de diverse commissies spreekt nog

steeds tot mijn verbeelding. Waarom gaat dat zo goed? Hoe kunnen we zorgen dat dat ook goed blijft gaan, en waar dat kan, ook nieuwe leden en ouders blijven stimuleren en betrekken bij de organisatie van de club?

Het lekker lopende Nova-vliegwieltje een extra zwieper geven, ik zie volop kansen.

Doe jij ook mee? Ideeën en input zijn altijd welkom!

Isabelle

PS Wist je dat de dinsdaggroep alweer in het duin traint? Nog tot medio september.

PPS Ook de voorbereidingen voor de Boerenlandwandeltocht van eind september zijn alweer in volle gang. Dit keer wordt het een biologische editie – helemaal in stijl met het groene en gezonde karakter van deze Nova-klassieker!

Opknapbeurt voor de kantine!

Slimmer gebruikmaken van de ruimte achter de bar (en in de keuken). Een echte Wall of Fame. En een sportievere look en feel, meer à la Nova anno nu, waar alle atleten ontspannen kunnen zitten en die bij grotere evenementen ook functioneel is. Om dat allemaal voor elkaar te krijgen, steken we de kantine van Nova de komende tijd in een nieuw jasje. Tijdens de ALV presenteerde Roland Karsten namens het bestuur de plannen voor deze flinke opknapbeurt met tot de verbeelding sprekende artist impressions en dito toelichting. Voor de opknapbeurt hebben stichting en vereniging budget gereserveerd, maar daarmee zijn we er nog niet.

Extra geld is nodig. Dat kunnen we binnenhalen met een loterij, een ludieke ‘waar schijnt de geit’ maar dan in atletische vorm, een sportief evenement voor het dorp ...

Wie is creatief en wil wel meedenken over hoe we geld kunnen binnenhalen om de puntjes op de i te zetten voor de plannen van een nóg mooiere kantine?

Denk jij mee?

Meld je aub bij Roland (vice-voorzitter@avnova.nl) of Isabelle (voorzitter@avnova.nl) als je vol ideeën zit (en ook als je ‘maar’ één idee hebt!). Een tijdelijk project waar je je schouders onder kunt zetten en waarvan het resultaat elke keer dat je bij Nova bent kunt aanraken.

Scheve teen, ga heen!

Marieke Brakkee

In de vorige Noviteit schreef ik al over scheve tenen en het belang van voetentraining. Hieronder meer.

Een paar belangrijke weetjes over je voeten:

- Als je staat, is je gewicht verdeeld over 3 steunpunten: de bal van je grote teen, de bal van je kleine teen, en midden onder je hiel. Idealiter is het gewicht van je lichaam precies goed verdeeld over die 3 punten, maar in de praktijk blijkt dat niet altijd zo te zijn.
- De voetbogen (in de lengte en overdwars) zorgen voor een stevige draagconstructie van je voeten en ook voor veerkracht.
- Een voet bestaat uit 33 gewrichten, 26 botten en meer dan honderd spieren, pezen en banden. Al die botjes en onderdelen dragen jouw gewicht, zorgen voor je voortbeweging en houden je in balans. Bijzonder toch?

Hierna laat ik twee oefeningen zien die ik

regelmatig doe.

1. Elastiek vastklemmen

Bij deze oefening gebruik ik teenspreiders en elastiek. Doel is het verbeteren van de baldruk van het gewricht van de grote teen. De ene voet plaats ik in het elastiek, de andere voet zet ik erop. De ene voet beweeg ik naar buiten zodat het elastiek strak komt te staan; met de andere voet, beter gezegd: met de bal van de grote teen, hou ik het elastiek vast op de grond. Het is belangrijk om de bal van de grote teen goed op de grond te houden. 10x links en 10x rechts.



2. Luchtbed oppompen

Bij deze oefening gebruik ik teenspreiders en een massagebal. Het doel is om het gebied rond het eerste middenvoetsbeentje losser te maken. Een voet staat voor, een voet achter. De voorste voet zet ik op de massagebal, met de bal van de grote teen en de middenvoetsbeentjes erop, de rest van de tenen hangt over de massagebal heen naar beneden. Rustig breng ik mijn gewicht naar voren en weer terug, alsof ik een luchtbed oppomp. 10x links en 10x rechts. Bij gezonde voeten zou je de knokkels van je tenen moeten kunnen zien, eigenlijk net zoals bij je handen.



De oefeningen die ik doe met mijn voetentraining zijn erop gericht om de voetspieren te trainen, zodat de voetbogen weer sterker worden, om mijn gewicht goed te verdelen over die drie steunpunten, en om de bal van mijn grote teen goed op de grond te houden.

De hulpmiddelen die ik gebruik zijn hier verkrijgbaar:
www.alprovi.nl/sport-en-training/voetentraining



Voor al uw tuin werkzaamheden



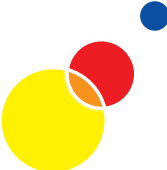
't Skuitje 43, 1747 TM Tuitjenhorn
telefoon: 06 - 51406092
www.patrickblokkerhovenier.nl

STOOP
GROENVOORZIENING



0226-422844
www.stoopgroenvoorziening.nl

GROENVOORZIENING
BOOMVERZORGING
BAGGERWERKEN
GROENRECYCLING
WATERBOUW



Kokkelkoren.nl
project- en woninginrichting



STUDIO BIBOB

Voor uw moderne haarverzorging

Behandeling volgens afspraak

Dorpsstraat 32 - Tuitjenhorn
Telefoon (0226) 393736

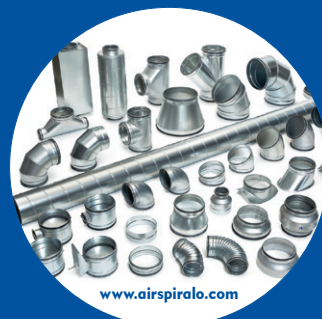
Ad Strooper
Bedrijfsadvies.nl

Administraties en belastingen

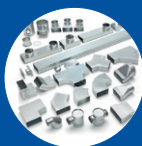
Uw doelstelling, onze uitdaging

Telefoon: 0226-393709
E-mail: ad@adstrooperbedrijfsadvies.nl

Ook voor:
opslagruimte, koelen, verwarmen



www.airspiralo.com



BEUKERS
Bike-Centre Petten

Ir. van de Banstraat 14, 1755 NN Petten
T: 0226.381367 E: info@beukersbikecentre.nl

www.beukersbikecentre.nl

Maatwerk
Marketing

Arjan Zutt

(06) 247 866 16
arjan@maatwerkmarketing.nl
www.maatwerkmarketing.nl

Marketing & sales support, onderzoek en strategisch
advies op projectbasis of ad-interim

Verjaardagskalender

Mei

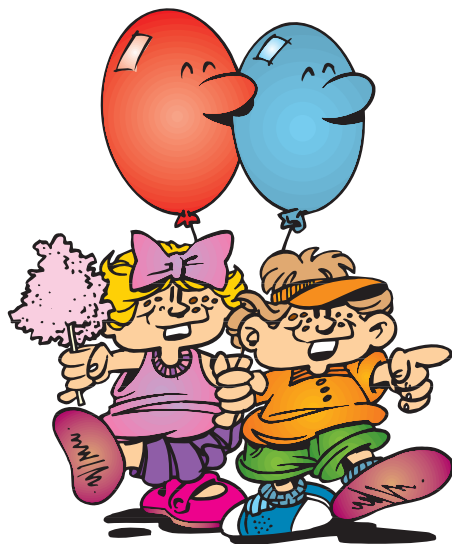
Iven Ligthart	16
Jeroen Milhous	16
Marjanne Janssen	20
Patrick Blokker	22
Piet van der Welle	23
Jesper de Groot	24
Fiene van der Gulik	26
Dick Nannes	27
Jordan O'Niel	27
Ingmar Zondervan	27
Deborah de Graaf	28
Rosanne Bakker	29
Floor Breed	30
Yde Dekker	31
Yde Dekker	31

Juni

Elles de Groot	1
Diksie Dekker	2
Ype Minkema	5
Robin Dekker	5
Romy van Wonderen	7
Lieke Bruijn	8
Niek Blankendaal	8
Nelina Bruin	9
Tanja van Dijk	9
Karin Broersen	10
David van der Welle	12
Peter Mak	12
Ad den Ouden	14
Morris Koenekoop	18
Amber Braaksma	19
Nelleke v.d. Meij	20
Dirk Jan Giskes	21
Bram Berkhout	24
Karin Hofman	24
E.P.J. Vriend	24
Aad Pancras	25
Leonie Engels	25
Mara Smit	26
Linda Hurkmans	27
Liz Duinmaijer	28

Juli

Teije van Donselaar	2
Truus Rood-Zutt	3
Remon Schoorl	5
Anneke Hessels-Heemskerk	6
Eline Vriend-Rampen	6
Ibbe de Groot	6
Jort Bruijn	9
Rita Molenaar	10
Patrycja Surtel	10
Piet Stuijt	11
Ana da Silva Goncalves	11
Ben Hellenkamp	12
Mees Beers	14
Teun Beers	17
Isabella Maas	17
Yfke Beemsterboer	17



Gefeliciteerd



J.P. BEEMSTERBOER BV

FOOD TRADERS

Hoofdkantoor:
Stationsstraat 17
Warmenhuizen
T 0226 396464
www.beemsterboer.nl

- ✓ BETROUWBAAR
- ✓ KWALITEIT
- ✓ DESKUNDIG
- ✓ WERELDWIJD

TOP 1 TOYS

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223



Heman

BIKE Totaal

wij houden van **fietsen**

Heman | Dorpsstraat 158 | Warmenhuizen | 0226-391223

Ton van der Ven

praktijk voor
fysio/manueeltherapie
& osteopathie

Dorpsstraat 115
1749 AB Warmenhuizen
Tel 0226 39 09 02
Mob. 06 15 63 44 25
E-mail info@fysiotonvdven.nl

Springt u in dit gat



Download de brochure op de sponsorpagina voor meer informatie
www.avnova.nl



Interieurwerken



Met passie
voor het
proces



**Architektenburo
Glenn Pronk**

Langedijker 23
1749 HJ Warmenhuizen
Tel: 0226-391838

**Loeigoeie
Zuivel**

Van

biologische

**Boerderij
de Buitenplaats**

Oudevaart 69
1749 CH Warmenhuizen

Mobiel: 06 21 203 628
Email: info@nbinterieurwerken.nl
www.nbinterieurwerken.nl

Dagelijks geopend!
Surmerhuizerweg 10
Eenigenburg
www.loeigoeiezuivel.nl

Sponsor in beeld: Leon van Bourgonje

Marieke Brakkee

Nova is blij met alle sponsors, maar zijn de sponsors ook blij met Nova? Je ziet de advertenties in de Noviteit of de borden langs de baan, maar wie zijn de sponsors eigenlijk?

Goed idee dus om af en toe een sponsor in beeld te brengen. Daarom ging ik langs bij Leon van Bourgonje van De Eendracht in 't IJkgebouw in Alkmaar. Leon traint op dinsdag bij Nova en op zondag is hij met een loopgroepje in de duinen te vinden. Zowel zijn zakelijke als sportieve kant komen aan bod.

Voor mensen die je niet kennen, vertel even kort wie je bent.

‘Ik ben Leon van Bourgonje, getrouwd, ik heb twee kinderen en ik woon sinds een jaar of 15 in Warmenhuizen. Ik ben van jongsaf aan opgegroeid in de horeca; mijn wieg stond – met kerst letterlijk – in het hotel van mijn opa. Tien jaar later openden mijn ouders Restaurant Hotel Merlet in Schoorl waar wij met het gezin in het hotel woonden. Zodoende ken ik het horecagebeuren van binnen en van buiten en heb ik daarin ook mijn beroep gevonden. Sinds een jaar of vijf run ik met mijn compagnons de Eendracht, een groep van 11 restaurants verspreid over Noord-Holland, het Gooi en Zwolle. Allemaal met dezelfde menukaart, maar wel ieder met hun eigen specifieke karakter. Een ervan is De Eendracht in 't IJkgebouw Alkmaar. Ik wil mijn horeca graag laagdrempelig houden; ik hoef geen Michelinsterren maar wil wel kwaliteit bieden. Dat wil onder andere zeggen: verse producten voor een betaalbare prijs. Mensen over de vloer, klinkende glazen, reuring, daar hou ik van!’



Dus je had al een aantal restaurants, maar hoe is dat gegaan met het IJkgebouw?

‘We namen 't IJkgebouw in coronatijd over, dus dat was best spannend. Gelukkig konden we van de nood een deugd maken en hebben onze medewerkers meegeholpen met de verbouwing. De meesten vonden het fijn om weer wat meer te kunnen doen dan meeneem-maaltijden in bakjes doen. Dat gaf een enorme betrokkenheid. Naarmate de verbouwing vorderde werden de strenge coronamaatregelen steeds meer versoepeld en zo liep dat heel geleidelijk in elkaar over.’

Hoe ben je begonnen met hardlopen?

‘Eerst heb ik veel gevoetbald, maar dat ging op een gegeven moment niet meer. Het werd ook steeds lastiger te combineren met mijn werk in de horeca. Dus toen ben ik gaan hardlopen, gewoon voor mezelf, vanuit huis. Dat is makkelijk op te pakken op elk moment en ik vond het meteen al heerlijk om te doen.’

Wat vind je leuk aan hardlopen, en is het wel te combineren met je werk?

‘Ik geniet enorm van hardlopen, het houdt me fit en het maakt mijn hoofd leeg. Ik kan het juist goed combineren met mijn werk. Die twee vaste punten in de week, op dinsdagavond training bij Nova met Jan Berkhout en op zondagochtend met onze ‘Konijn loopgroep’, daar kijk ik altijd naar uit. En wat ik al zei: het maakt mijn hoofd leeg, daarna kan ik alles weer aan. De trainer en mijn loopmaten laat ik ook niet zomaar in de steek. Het maakt mij ook niet uit wat voor weer het is; ik wil gewoon graag hardlopen.’

Vertel eens wat meer over het loopgroepje?

‘We hebben op veel plekken gewoond, onder andere een paar jaar in Zwitserland en enige jaren in Den Haag. Maar toch lonkte mijn geboortegrond en wilde ik graag weer in Schoorl of omgeving wonen; zodoende kwamen we hier in Warmenhuizen terecht. Sander, een goede vriend van me, vroeg of ik mee wilde met hun loopgroepje in de duinen, maar dat leek me veel te hoog gegrepen; zij liepen allemaal een stuk sneller. Gelukkig heeft hij me toch overgehaald en heb ik het gewoon geprobeerd. Hun tempo lag in het begin inderdaad hoger, maar het ging steeds makkelijker en nu loop ik gewoon mee, zonder problemen. Al kan het natuurlijk zijn dat zij daar anders over denken. Er zijn een aantal evenementen waar we altijd aan meedoen: de Boerenkoolloop natuurlijk, Groet uit Schoorl, Alkmaar City Run, Katwijk, de Halve van Egmond. Het maakt mij nu niet meer uit hoe snel ik loop, ik ben niet

op jacht naar (persoonlijke) records. Gewoon meedoen en lekker lopen.

Het leuke is dat onze loopgroep een heel diverse groep is, mensen van diverse pluimage die je normaal nooit zomaar zou ontmoeten. Maar ik geniet ervan om op zondagochtend, vaste prik, lekker door de duinen te draven en wat te kletsen met elkaar. De ene keer lopen we meer dan de andere keer, maar al zwervend is het rondje zo'n 16, 17 kilometer.'

Hoe ben je bij Nova terechtgekomen?

'Ik had er nooit aan gedacht om lid te worden van een atletiekvereniging. Dat is voor mensen die al heel hard kunnen lopen, veronderstelde ik. Maar Sander uit de loopgroep raadde me aan om ook, net als hij, lid te worden van AV Nova. Zo gezegd, zo gedaan. Ik heb er geen seconde spijt van gehad, het heeft me veel gebracht. Het geeft me een goede structuur en ik heb enorme bewondering voor trainer Jan, die er altijd is en in weer en wind iedere week weer een afwisselend programma aanbiedt. Voor alle niveaus; hij betreft iedereen erbij en probeert iedereen te motiveren. In ieder geval ben ik door die trainingen enorm vooruitgegaan.'

Waarom sponsor je Nova?

'Ik vind het belangrijk om als bedrijf lokale clubs op cultureel of sportgebied te sponsoren. Het is geen verdienmodel, maar ik wil graag zulke dingen ondersteunen. Het geeft verbondenheid met de buurt en met de mensen. Dit jaar is De Eendracht in 't IJkgebouw bijvoorbeeld stempelpost bij de Wandelvierdaagse. En vaste prik is onze ondersteuning aan het culturele evenement van de Karavaan 'YIMBY' in het Victoriepark naast 't IJkgebouw. Dat vind ik geweldig, dat geeft activiteit, er komen kinderen, volwassenen, het bruist. Nova sponsor ik dus ook, als club waar ik zelf lid van ben. En van mijn loopgroep zijn er meer die Nova sponsoren; met Yde (van de sponsorcommissie) als onze loopmaat was het al snel voor elkaar. Doe mij ook maar zo'n bord langs de baan!'

Je bent nu geblesseerd, heb je vaker last van blessures?

'Ja, ik ben nu geblesseerd aan mijn hamstrings, dat is wel mijn zwakke plek. Eerst flink geskiet en daarna pittige sprintjes tijdens de training, dat was kennelijk te veel van het goede. Uit ervaring weet ik inmiddels dat ik die blessure er niet "uit kan lopen". Als ik er toch last van heb zoals nu, werkt dry needling meestal wel goed. Maar het allerbeste is natuurlijk om blessures te voorkomen. Meteen even wat rustiger aan, als het echt niet anders kan een training overslaan of een wat korter rondje door de duinen. Maar niet hardlopen is nog erger! Ik word echt chagrijnig als dat niet kan. Zoals het er nu naar uit ziet, ga ik zondag gewoon weer lopen. Desnoods een kleiner rondje.'



Wat denk je, komt er misschien ooit een "Dijk-tot IJkloop" of een "Eik tot IJkloop"?

'Wie weet, ik sta er wel open voor. Een loopje dat begint of eindigt bij 't IJkgebouw? Of eerst een loopje en daarna ontbijten bij 't IJkgebouw? Kom maar op!'



deeendracht-alkmaar.nl

Arboretumrun, drie maal is scheepsrecht?

Inmiddels is het al een klein beetje een begrip, de Slooploop van de wintercompetitie die we hebben omgedoopt tot Arboretumrun. Voor de derde maal liepen we in een klein gezelschap van Nova naar Waarland om op het arboretum de wintercompetitie feestelijk af te sluiten. En een klein gezelschap was het, precies degene die in de prijzen zouden vallen, daar houdt Jos ons keurig van op de hoogte, waren van de partij. Wel een tikkie teleurgesteld door de kleine opkomst, lieten we ons de pret niet drukken. Het zonnetje scheen, de lucht was blauw en de wind was straf ... Uit het oosten om precies te zijn. Wat inhield dat het koud aanvoelde en we de hele weg tegenwind zouden hebben. Maar de echte 'diehards' deden mee (we waren niet voor niets allemaal winnaars 😊) dus lieten we ons ook hierdoor niet uit het veld slaan.



Gestaag ploegden we tegen de wind in, de een wat sneller dan de ander, maar iedereen kwam heelhuids aan. Jos liep een andere route omdat hij nog wat last had van een blessure, maar ook Jos in een 'diehard,' zelfs een blessure weerhoudt hem niet.

De beloning mocht er zijn. Op het arboretum wachtte ons koffie, thee gevulde koeken, cake en mooie prijzen. We zaten lekker in de zon en uit de wind. Ook in een klein gezelschap kan het gezellig zijn. Wie doet ons wat?

Nou ... ergens vinden we het als comitésleden wel jammer dat de opkomst zo laag was. Niet alleen tijdens de Arboretumrun, maar meer wedstrijden werden dit jaar slecht bezocht door de Novaleden. We hebben er met elkaar over

gefilosofeerd waar dit aan kan liggen. Wij steken er een hoop tijd, energie (en plezier) in, maar het is nog leuker als we daar ook andere Novaleden blij mee maken. We weten dat er een aantal leden (langdurig) geblesseerd zijn, maar misschien ligt het ook aan de loopjes die we uitkiezen? De afstanden, de kosten, het aantal loopjes? Om hier duidelijkheid in te krijgen zullen we jullie binnenkort uitnodigen om een vragenlijst in te vullen. Doe dit alsjeblieft, zodat wij kunnen bekijken hoe we de Wintercompetitie aantrekkelijker kunnen maken. Of moeten we concluderen dat de derde Arboretumrun toch letterlijk de Slotloop van de Wintercompetitie was. Is drie maal scheepsrecht?

Groetjes van Jos, Britt, Arie en Lonneke





Speerwerpen – Nieuwe 700g speer U18 mannen

Vanaf 1 april 2025 is er een nieuwe 700g speer voor de U18 mannen geïntroduceerd. In het afgelopen jaar en de recente weken heeft de afdeling Wedstrijdsport veelvuldig over deze nieuwe speer gecommuniceerd, om ervoor te zorgen dat organisaties en atleten tijdig in het bezit van de nieuwe speer konden zijn.

Kort na de introductie van de nieuwe speer op 1 april, heeft World Athletics een amendement gedeeld waarin een overgangperiode voor de nieuwe 700g speer is ingesteld tot 1 november 2025. Wij hebben dit bericht ontvangen, maar wij zijn van mening dat we in Nederland geen overgangperiode nodig hebben. Dat betekent dat alle speerwerpen U18 mannen wedstrijden bij Atletiekunie erkende wedstrijden met de nieuwe 700g speer geworpen moeten worden.

Voordat dit besluit is genomen hebben wij een aantal zaken overwogen. Ten eerste hebben we voor de eerste U18/U20 competitie wedstrijden een controle rondvraag gedaan of alle organiserende verenigingen in het bezit waren van de nieuwe 700g speer. Geen van de verenigingen heeft hierop gereageerd, en ook bij de bevestiging daags voor de competitie hebben we beperkt bericht ontvangen. Dit heeft ons gesterkt in het vertrouwen dat verenigingen de communicatie rondom de 700g speer hebben ontvangen. Ten tweede hebben wij bij een extra controle bij leveranciers van de 700g speer geleerd dat er in Nederland geen leveringsproblemen worden verwacht, zeker als organisaties op tijd de speer aanschaffen. Omdat de nieuwe 700g speer goed verkrijgbaar is, en de benaderde verenigingen hun inzet hebben getoond, zien wij geen reden om de overgangperiode aan te nemen.

Geen overgangperiode betekent dat er direct duidelijkheid is bij alle wedstrijden met U18 speerwerpen. Ranglijsten kunnen worden opgebouwd op basis van de nieuwe speer en er ontstaat geen speelveld waarin twijfel is over de gebruikte speer. Bij de nieuwe speer is het Center of Gravity naar voren verplaatst, waardoor de speer makkelijker met de punt in het gras zou moeten landen. Of dit leidt tot minder verre worpen kan niet met zekerheid worden gezegd, er kan bijvoorbeeld ook hoger worden afgeworpen. In de loop van het jaar zullen we veel verbeteringen van PR's gaan zien, maar dat is natuurlijk te verwachten bij 15-, en 16-jarige jongens. De nieuwe speer is ongeveer 10 cm langer dan de 'oude' 700g speer.

We zijn ons bewust van het feit dat er nog altijd twee type 700g speren in omloop zullen zijn. De masters mannen 50 en 55 werpen ook met de 700g speer. De World Masters Athletics (WMA) gebruikt voor dit jaar nog de 'oude' 700g speer. Via verschillende kanalen hebben we gehoord dat de WMA voornemens is om voor 2026 ook over te gaan op de nieuwe 700g speer. Zodra dit bericht bevestigd wordt zullen wij dat uiteraard delen.

Met deze duidelijkheid over de speren wensen wij alle atleten en organisaties veel succes en plezier bij hun wedstrijden dit seizoen.

Afdeling Wedstrijdsport

www.KlusjesBus.com

ook hét adres voor:

Zonneschermen - Screens - Rolluiken

info@klusjesbus.com 06 23 14 54 49



Pastoor Meijndersstraat 41,
1747ER Tuitjenhorn
info@gewoonbij10.nl
06-42805568



IMPORT-EXPORT

G. SEVENHUYSEN V.O.F.

Postbus 22
1749 ZG Warmenhuizen
Tel: 0226-320224

Email: info@sevenhuysen.nl
Homepage: www.sevenhuysen.nl



**PRAKTIJK
Hartje Kalverdijk**

Massage
Yoga
Retreats
Sterss en Burn-out programma

Linda Kruijer
Koordijk 7
1747 GC, Tuitjenhorn
06-53251208
praktijkhartjekalverdijk@gmail.com
www.praktijkhartjekalverdijk.nl

*Walter
Optiek*

Dorpsstraat 142
1749 AJ Warmenhuizen, T. 0226 399 039
www.walteroptiek.nl

Openingstijden

Maandag:	gesloten	
Dinsdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur
Woensdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur
Donderdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur
Vrijdag:	09:00 - 12:00	13:00 - 18:00 uur
Zaterdag:	09:00 - 17:00 uur	



KANTOOR JONKER v.o.f.
administraties & belastingzaken

Doorbraak 12, 1749 AM Warmenhuizen | 0226-392112 | info@kantoorjonker.nl | www.kantoorjonker.nl

**A D M I N I S T R A T I E S
B E L A S T I N G Z A K E N**



**Keurslagerij
't Hof van
BLANKENDAAL**

De specialist in verzorging van:
Fondue schotels
Gourmet schotels
en Barbecue

Het adres voor:
Eigen gemaakte worst
Heerlijke vleeswaren

Dorpsstraat 26
1747 HD Tuitjenhorn
Tel. 0226 - 39 46 68



K DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

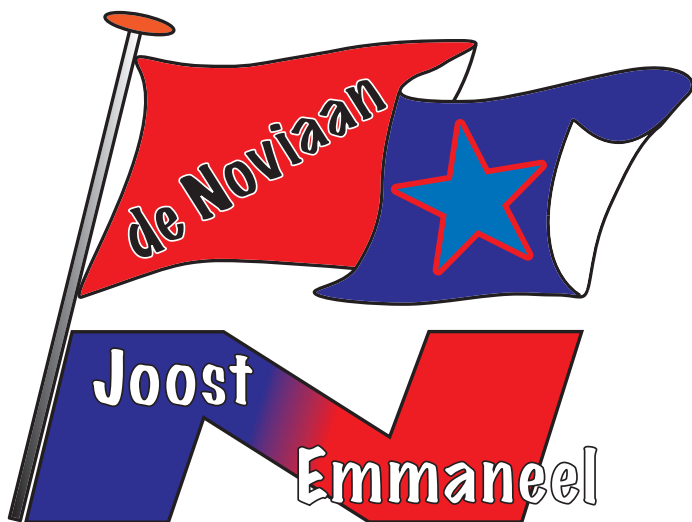
_veelzijdige bouwers.

**VAN BAAR
WONEN**

vloeren - gordijnen - behang - verf - raamdecoratie - meubels



PASTOOR WILLEMSESTRAAT 98 | 1749 AR WARMENHUIZEN | T. 0226 39 12 42
WWW.VANBAARWONEN.NL



Wat bijzonder is om te zien bij Nova, is dat veel jeugdleden hun enthousiasme voor de sport en de club willen overbrengen. Sommigen nemen zelfs al op jonge leeftijd de rol van trainer op zich en zetten zich in voor Nova. Hun inzet en betrokkenheid zorgen voor een warme, inspirerende sfeer binnen de club, waar ook jonge sporters zich zo thuis kunnen voelen en blijvende herinneringen kunnen maken. Dat jongeren al trainer willen worden, juichen we enorm toe! Zeker omdat het voor de jeugd extra leuk is om begeleid te worden door iemand die dicht bij hen staat in leeftijd. Dat schept meteen een klik en zorgt voor meer plezier en vertrouwen. Voor de jonge trainers is het bovendien een mooie kans om hun kennis en ervaring te delen en zichzelf verder te ontwikkelen. Vrijwilligers maken echt het verschil bij AV Nova. Ze zorgen ervoor dat alles draait, van trainingen tot wedstrijden en evenementen.

Door hun inzet groeit niet alleen de sportieve prestatie, maar ook het clubgevoel. We zijn supertrots op iedereen die zijn of haar steentje bijdraagt. Dankzij onze vrijwilligers blijft AV Nova een bruisende, gezellige en inspirerende vereniging waar iedereen zich welkom voelt. Om een mooi voorbeeld te geven van een atleet die goede uitslagen loopt en helpt bij de jeugd is deze keer Joost Emmaneel genomineerd voor de Noviaan

Hoe oud ben je?

Ik ben 20 jaar en ik word eind september 21.

Wat doe je voor onze vereniging?

Ik geef training aan de pupillen. Op maandag en met wedstrijden sta ik er ook bij als trainer of jurylid.

Hoe ben je erin gerold en hoe lang doe je het al?

Maaïke Tesselaar en Deni van Schagen hadden me al aantal keer gevraagd of ik training kon en wilde geven. Toen heb ik uiteindelijk toch maar "ja" gezegd. Ik geef nu al drie jaar training denk ik.



Waarom heb je de taak opgenomen?

Ik wilde toch wat voor de club doen. En ondanks dat ik het niet altijd toegeef, vind ik het toch leuk om de pupillen wat aan te leren.

Wat is het leukste aan deze taak als vrijwilliger?

Het is gezellig om met mijn medetrainers training te kunnen geven en de kinderen elke keer toch weer enthousiast op de training te zien opdagen.

Op welk onderdeel ben je zelf het beste?

Ik vind zelf dat ik het beste ben op de 800 meter. Dit vind ik het ook het leukste onderdeel om te doen, maar eigenlijk zijn alle langere loop onderdelen leuk om te doen.

Wat zijn je doelen dit jaar in de sport?

Mijn doel is om nog onder de twee minuten op de 800 meter te lopen en het liefst een vriend van mij te verslaan op deze afstand.

Wat wil je nog graag meegeven aan de leden van Nova?

Houd plezier in de sport en train om jezelf te verbeteren of fit te maken.



Meerjarenonderhouds- werkzaamheden uit te voeren?

Contact uw specialist ToekomstGroep.

Meer info?

info@toekomstgroep.nl



ToekomstGroep
door samenwerking sterk

Bouw

Glas

Schilders

Service

Techniek



K_DEKKER
bouw & infra

kdbv.nl

_veelzijdige bouwers.

WIJ GAAN NET DAT STAPJE VERDER VOOR JE

Advies & creatie
Binnen- & buitenreclame
Online communicatie
Print- & drukwerk



**multicopy the
communication
company**
HEERHUGOWAARD
ALKMAAR

jac nota Slaapcomfort



Cornelis de Vriesweg 50
1746 CM Dirkshorn
Tel. 0224-551523
www.jacnota.nl

auping

Auping nights, Better days

Dealer van:

- LEDORM
- AUPING
- SWISSFLEX
- TEMPUR - SVANE
- VANDYCK - GANT
- ESSENZA
- BEDDING HOUSE



Herenkapper Han
Kapsalon Sam Sam



Dorpsstraat 161
Warmenhuizen
0226 394847

*Sandy's
bloem idee*

Dorpsstraat 131
1749 AB Warmenhuizen
0226 - 391618
www.sandysbloemidee.nl

SPORTMASSAGE



KARELLIGTHART

REKERKOOGWEG 10
1749 CJ WARMENHUIZEN
T 06 - 52 69 64 24



Jong Blauw News



Wintersport afterparty

Wanneer deze editie van het jong blauw News uit komt hebben we ondertussen de eerste zomerse dagen er op zitten. Het is zelfs zo erg dat bij het schrijven van dit stuk de eerste mensen al verbrand zijn. Maar in de laatste maanden hebben we ook teruggedacht aan de wintersport met jong blauw.

Dit jaar was de wintersport ook weer een groot succes en om dit nog even dunnetjes over te doen hebben Emma vd P. en Hugo V. nog een klein feestje georganiseerd in de achtertuin. Natuurlijk was er al een apres-ski feestje bij Nova, maar de groep had toch nog een keer zin om aan de vliegende hertjes te gaan.

De tuin was met een extra partytent met daarin een rookmachine en discolamp omgetoverd tot een echte feestlocatie. Op de statafels stonden heerlijke hapjes en drankjes, maar in het midden van het feestgedruis stond een flesje die gebruikt werd voor het spelletje kaartje blazen. Uiteindelijk was dit spel zo'n groot succes dat niet iedereen meer mee kon doen (redactie; ook dit spel weten de JB-leden feilloos uit te spelen).

De avond was een daverend succes die we nog lang zullen heugen!

Quote van de maand: Een oud westfries spreekwoord; De kladdigste wijven maken de beste koffie (Matthijs dG)

Daten met jongblauw

Naam: Jasper K.

Leeftijd: 28 jaar.

Hobby's: sinds kort skiën, zandhappen, computeren en treinreizen

Verborgene kwaliteit: Lange afstand lopen, voorlopig laat ik vooral op het eerste stuk zien hoe hard ik kan gaan en verberg ik dat goed op het tweede stuk

Guilty pleasure: zwemmen in een vijver, recent heb ik ontdekt dat dit heerlijk verkoelend is na een lange avond feesten

Bio: een aantal jaar geleden ben ik verhuisd naar de grote stad, maar als echte plattelandse begint het toch te kriebelen. Voor de liefde zou ik dan ook graag weer immigreren naar West-Friesland.

Sta jij stevig in de klei, reageer dan vooral!

Quote: Daar kan je de kerstballen aan hangen (Tijs H)

De Blauwe Brigade opent U18/U20 competitie seizoen in Leiden!

Zondag 13 april was het zover: de U18/U20 competitie in Leiden. Onder een stralend lentezonnetje verzamelde onze Blauwe Brigade zich, klaar om het nieuwe seizoen op volle snelheid te openen.

Het was aan trainers Kees VW & Linda H, en later ook nog Bram B - om de atleten vakkundig te instrueren en enthousiasmeren.

De atleten lieten zien dat het met het groepsgevoel wel goed zit. Luid en duidelijk hoorbaar werden de atleten naar de streep geschreeuwd.

En de prestaties? Die waren nu al om over naar huis te schrijven! Ondanks dat de spikes nog net niet onder het stof vandaan kwamen, werden er PR's aangescherpt en en keurige seizoensopeningen neergezet.

Een veelbelovende start van het seizoen, de redactie van het JB news verwacht veel mooie prestaties van onze U18/U20 dit jaar!

Op zondag 18 mei trappen ook de JB Senioren het seizoen af met hun 1e wedstrijd in Beverwijk. Een groot deel van de U18/U20 atleten zal ook daar acte de presence geven! Jong Blauw News blijft het voor u volgen!

Quote: 'We blijven maar draaien, we lijken wel wentelteefjes' - Pim VDB

De eerste zondagochtend training

Eén van uw vaste columnisten had op de dag van schrijven net zijn eerste zondagochtend training van het seizoen er op zitten. Het was een training met veel zon en zonnebrand, waarbij de T-shirts van de heren als snel uit gingen om een beetje bij te kunnen kleuren.

Aan het einde van de training kwam het besluit om even een ijsje te gaan proberen bij de vernieuwde ijscorner van RuiG om de training af te sluiten. Echter door het harde werken was er bij alle atleten een grote honger ontstaan. De verleiding was groot en toen de geur van gebakken eieren ze tegemoet dreef miste ze de afslag en belandde op het terras van RuiG. Helaas kwam Jolijn P. daarom niet om de beloofde 12 uur thuis maar 3 uur later en moest ze diep in de tas graven naar haar sleutels.

Het is in ieder geval wederom duidelijk geworden: de thuisblijvers hadden ongelijk!





MEIJERBOUW
WARMENHUIZEN

Particulier

Bedrijven

Agrarisch

www.bouwbedrijfmeijer.nl



Wilco van der Stoop

Acupunctuur • Chinese kruiden geneeskunde

Acupunctuur of Dry needling kun je o.a. gebruiken bij de volgende klachten:

- Darmen
- Slaap problemen
- Menstruatie
- Hoofdpijn/Migraine
- Duizeligheid
- Pijnlijke gewrichten en spieren
- Hooikoorts
- Concentratie problemen
- Mentale problemen
- Eczeem
- Verkoudheid die niet over wil
- Lichamelijke klachten bij bv. Sport blessures



Dry needling is een fantastische behandel methode voor nek-, schouder-, rugklachten, duizeligheid, hoofdpijn, tinnitus (oorsuizen) en alle problemen aan het bewegingsapparaat. Er zijn nog een veelvoud aan klachten te benoemen. Kijk voor meer info op mijn website www.wilcovanderstoop.nl

U bent welkom in mijn praktijk gevestigd aan de Manusveert 132 in Tuitjenhorn of bij u aan huis.

Bereikbaar op 06- 46 18 99 15 of info@wilcovanderstoop.nl
Tot ziens!

Plannen voor de komende jaren

Marian Robert, voorzitter stichting Sportaccommodatie Nova

Tijdens de algemene ledenvergadering zijn de plannen voor de (nabije) toekomst gepresenteerd. Omdat niet alle leden aanwezig waren, is het toch belangrijk om geïnformeerd te worden. Daarom dit artikel in de Noviteit.

Onze sportclub bestaat uit een vereniging en een stichting, die elk hun eigen verantwoordelijkheden hebben: de vereniging richt zich op het sportieve vlak, terwijl de stichting zich inzet voor de accommodatie en de financiële zaken.

Samen bieden zij het beste aan alle leden.

Een samenvatting op hoofdlijnen wat de stichting de komende jaren van plan is om (financieel) mogelijk te maken en uit te voeren:

- Upgraden kantine (planning 2025)
- Vervanging verlichting clubgebouw naar LED
- Aanschaf zonneboiler
- In de zomer van 2027 wordt groot onderhoud gepleegd aan de baan. De impact hiervan brengen we tijdig in beeld, samen gaan wij op zoek naar mogelijkheden om te kunnen blijven trainen.

In 2025 worden beleidsmatige stukken formeel van kracht. Het gaat hierbij om:

- Beleid verhuur atletiekbaan, clubgebouw en krachthonk
- Kantine-beleid
- Veiligheidsplan
- Calamiteitenplan

De plannen zijn in concept klaar, formele afstemming moet nog plaatsvinden

Tot slot:

De kosten worden zo laag mogelijk gehouden, we beschikken namelijk over een onderhoudsploeg van 15 personen met veel kennis van zaken. Elke twee weken wordt onderhoud gepleegd en overige werkzaamheden uitgevoerd. De groep staat onder leiding van Piet Stuijt.



wandeltocht

Op zondag 28 september organiseren we weer deze jaarlijkse tocht. We zijn nog volop bezig met de vaststelling van de routes. Willem heeft hiertoe al een aanzet gegeven. Wel zeker is dat de routes richting Schagen gaan, en we kiezen ook weer een puzzel-wandeltocht van 5 km.

Nieuw voor dit jaar is: bezoek mogelijk maken aan biologische bedrijven.

Er is nog veel werk aan de winkel, maar we willen jullie alvast op de hoogte brengen van onze plannen.

Wordt vervolgd.

Co, John, Linda, Marian, Menno, Peter, Willem

Zomerwandelingen

Willem de Maaré



Beste sportief-wandelaars,

Na maandag 23 juni 2025 is het seizoen sportief wandelen afgelopen. Hierna gaan de zomerstopwandelingen weer van start onder leiding van Willem de Maaré.

Iedereen is van harte welkom om hieraan deel te nemen. Deze wandelingen duren totdat het nieuwe seizoen sportief wandelen weer gaat beginnen.

We vertrekken elke maandagochtend, zoals gewoonlijk, om 9.00 u. vanaf het Buitencentrum in Schoorl.

Hoewel er tijdens deze wandelingen geen oefeningen e.d. worden gedaan, hebben ze toch een sportief tintje. Je krijgt te maken met hier en daar een stukje mul zand, af en toe een stevig klimmetje maar ook zitten er leuke paadjes in. Vooral de wandeling naar het koepeltje is altijd weer bijzonder. Daar drinken we koffie/thee met koek. Dit alles nemen we dan wel zelf mee. Tijdens deze wandeling moet het wel goed weer zijn anders plannen we hiervoor een volgende datum. Tijdens de andere iets langere wandelingen pauzeren we bij een restaurant, neem daarvoor wel geld of een andere betaalmogelijkheid mee.

Enkele wandelingen gaan mede door het PWN-duingebied. Denk eraan om je duinkaat mee te nemen.

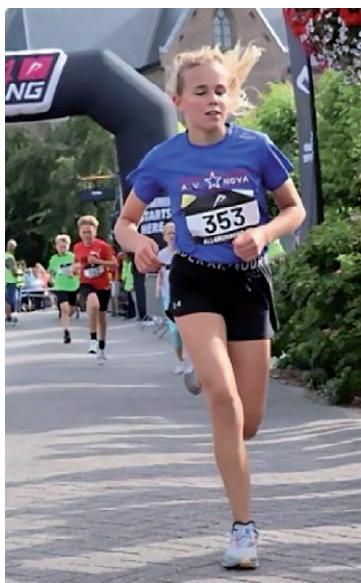
Hopelijk kunnen we weer genieten van de mooie natuur, de bloeiende heide en de bijzondere paadjes.

Het voorlopige programma ziet er als volgt uit:

30 juni	1½ uur		28 juli	1½ uur
7 juli	naar het koepeltje, koffie/thee/koek zelf meenemen.		4 aug.	Duinvermaak of Camperduin of Hargen aan Zee
14 juli	1½ uur.		11 aug.	1½ uur.
2 juli	Duinvermaak of Camperduin of Hargen aan Zee		18 aug.	1½ uur.

75^e Stratenloop Tuitjenhorn

Zaterdag 5 juli 2025 - De oudste en gezelligste stratenloop van Noord-Holland!



Jubileumeditie!

Loop mee door het unieke parcours van het Van Blanckendaell dierenpark én het sfeervolle centrum van Tuitjenhorn! Sneller, korter, toegankelijker – maar nog steeds even gezellig!

Programma

Jeugdprogramma – Diverse afstanden. Start om 17:30 uur (€4)

- 17:30 – 4/5 jaar
- 17:40 – 6/7 jaar
- 17:50 – 8/9 jaar
- 18:00 – 10/12 jaar 🏆 Aansluitend prijsuitreiking bij start/finish

Juniores – Diverse afstanden. Let op: nieuwe starttijd! (€4)

- 19:00 – 13/15 jaar
- 19:00 – 16/18 jaar

Golden One Programma – Senioren & Masters

- 19:45 – 5 km (€10)
- 19:45 – 10 km (€10) 🏆 Prijsuitreiking om 21:00 uur met feest in Café De Vriendschap

📍 **Start & Finish:** Café De Vriendschap, Dorpsstraat 52, Tuitjenhorn

🗺️ **Parcours:** Centrum & Van Blanckendaell park

🚿 **Douchen & omkleden:** v.v. Hollandia-T (300 meter van de start)

📄 **Startnummers ophalen:** vanaf 16:30 uur

🎉 75 jaar traditie – dit wil je niet missen! 📝 Schrijf je nu in en loop mee met de gezelligste stratenloop van het jaar! Dit kan bij: stratenlooptuitjenhorn.nl/



Kom buiten spelen!

De dinsdagavondtraining onder leiding van Jan is vanaf april weer in de duinen. Hoewel er niets mis mee is om op onze Nova-baan los te gaan geeft het lopen in het duingebied van Schoorl voor mij een grote meerwaarde. Al kost het me wat meer tijd om erheen te gaan, toch vind ik het zondermeer de moeite waard. Maar hoe leg ik aan onze lezers nu uit waarom ik -en volgens mij de hele groep- met een heerlijk voldaan gevoel de buitentraining in Schoorl ervaar na de pittige inspanning? Want het zijn evengoed telkens gevarieerde trainingen met veel interval, waarbij we door het mulle zand stuiven en de duinen naar boven sprinten en weer afdalen. Bij zoveel hardlooplezier gun ik het iedereen om dezelfde beleving mee te maken. Daarom ben ik via sportpsychologische en filosofische analyse voor je nagegaan, waarom dat lekkere gevoel er is. Ook geef ik aan hoe je het beste kunt beginnen met speels lopen. En tot slot geef ik aan hoe je die eerste stap kunt zetten naar iets, waar je misschien eerst tegenop zag, maar waarvan je na afloop telkens een blijer mens wordt.

Bewegen voor je lijf, je brein en je glimlach

De beruchte lentekriebels zijn niet te missen deze tijd van het jaar. De natuur roept! Terwijl pollen je plagen, de zon nét iets te fel straalt zonder goede zonnebrand en insecten je als wandelende snack beschouwen, schiet ook het onkruid omhoog alsof het nooit winter is geweest. Toch voelt het voor veel mensen als een mentale drempel om naar buiten te gaan, terwijl juist die frisse buitenlucht een cadeautje is voor je lichaam en je geest.

Bewegen: het beste medicijn voor lijf en brein

Steeds meer onderzoek laat zien: bewegen beschermt niet alleen je lichaam, maar ook je brein. Minder kans op dementie, een beter geheugen, meer concentratie en vooral: een beter humeur! Buiten bewegen zorgt voor extra zuurstof in je hersenen en haalt je uit de dagelijkse drukte. Misschien voel je zelfs weer even dat heerlijke speelse gevoel van vroeger.

Rustig opbouwen is de sleutel

We zien vaak dat beginners moeite hebben om aan te haken bij ervaren groepen. Logisch: zij lijken moeiteloos te lopen, terwijl jouw spieren nog denken "wat gebeurt hier?!" Geen paniek. Bouw rustig op. Train liever twee of drie keer per week kort, dan één keer heel lang. Wissel wandelen en hardlopen af (intervaltraining!) en gun jezelf tussendoor rust. Elke stap vooruit is een overwinning. Beloon jezelf daar ook voor!



Samen buiten spelen is goud waard

Sporten in de buitenlucht verhoogt je stofwisseling en geeft je energie. Al na een halfuurtje wandelen of fietsen voel je verschil. Nog leuker wordt het als je samen beweegt: of het nu een ouderwetse potje tikkertje is of een ontspannen wandeling. Samen lachen, samen bewegen – dát is pure magie.

Speelsheid bij Nova

Bij Nova weten we: samen buiten bewegen houdt je fit én vrolijk. Of je nu wandelt, hardloopt of aan atletiek doet, bij ons vind je een plek waar je grenzen bewaakt en verlegt met plezier en geschoolde trainers. Ben je een Delfts Blauw-categorie (wat ouder, dus meestal wat wijzer en wat breekbaarder)? Let dan goed op je grenzen. Niet alles hoeft op volle kracht, zolang je maar blijft bewegen. En trouwens: voor een potje 'tikkertje voor oudjes' moet je fit zijn. Zoiets is trouwens sowieso een leuke uitdaging voor onze bootcampers. De beste tijd om te bewegen? Lekker later op de dag, als de zon wat milder is.

Maak buiten bewegen makkelijk

Buiten actief zijn hoeft geen topsport te zijn. Begin klein: een korte wandeling na het eten, een rondje om tijdens je lunchpauze. En het wordt nog leuker als je:

- iets kiest dat je écht leuk vindt;
- beweegt op momenten die goed in je dag passen;
- een wandelmaatje of groep zoekt om samen mee op pad te gaan;
- geniet van mooie plekken in de buurt, zoals het Geestmerambacht, de Westfriese Omringdijk of de duinen, bossen en stranden van Bergen, Petten of Schoorl.



Zo wordt buiten bewegen geen verplichting, maar een fijne gewoonte. En ja, dat kost even tijd: tussen de zes en tien weken om precies te zijn. Dus geef niet op als het de eerste weken nog wat stroef gaat!

Dus: trek je schoenen aan, kom naar buiten en begin gewoon!

Dit is de tijd om naar buiten te gaan! Om de wind door je haren te voelen op de dijk en om het hars van het dennenbos te ruiken in de duinen en het warme, mulle zand onder je voeten te voelen en de zilte zeelucht te ruiken aan het strand. En om dan met een gangetje naar zee te rennen en met blote voeten te spetteren door de golven aan de vloedlijn. Buiten bewegen is niet alleen goed voor je lijf, maar ook voor je brein en je humeur.

Zo maken we bij Nova bewegen leuk en laagdrempelig: van wandelen tot hardlopen. Kleine stapjes maken in het begin een groot verschil en die eerste fase mag best dartel zijn! Samen bewegen geeft samen plezier!

Dus trek een hippe hardloopoutfit aan, ga erop uit en laat die frisse buitenlucht je nieuwe energie geven en ontdek hoe leuk het is om weer buiten te spelen. Tot slot een tiptoptip : Ga vóór je loopsessie eerst een stukje huppelen. Dit speelse lopen is namelijk dé manier om zowel je spieren als het kind in jezelf wakker te maken. En zeg nou zelf, wie wil er nou niet gewoon weer even buiten spelen?



TOON BEENTJES

TWEEWIELERS HEEMSKERK

Toon Beentjes Scooters
Cornelis Groenlandstraat 6c
1962 TG Heemskerk
Telefoon: (0251) 24 35 83
Email: info@beentjesscooters.nl

Toon Beentjes Tweewielers
Maerelaan 2C
1961 KA Heemskerk
Telefoon: (0251) 23 22 50
Email: fiets@toonbeentjes.nl

UW-STROOM.NL

BEHEER VAN STROOM



📍 Oudewal 27, 1749 CA Warmenhuizen
☎ +31 6 21 84 15 60
✉ info@uw-stroom.nl
🌐 www.uw-stroom.nl



Loodgietersbedrijf
L.F. STAM & ZN B.V.

Zinkmeester

Lid van de Ned. Ver. voor leidekkers

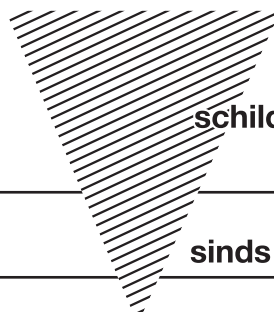
Gespecialiseerd in: Lood, koper, lei en zinkwerk
Renovatie en restauratie
Sanitair en installatiewerk

Bregweid 6
1749 DJ Warmenhuizen
Tel. (0226) 39 25 97
email: info@lfstam.nl

Schildersbedrijf

PRONK

Oudewal 7 Warmenhuizen
Telefoon (0226) 394828 / 06-22416357



schilders

sinds 1920



FDS.
SIGNMAKERS

Wij zijn jouw
signspecialist!



RECLASIGN®

nextstep

TRAINING



PERSONAL TRAINING
SMALL GROUP TRAINING
FYSIOTHERAPIE
VOEDINGSADVIES

HAPPY ARE
THOSE WHO
DREAM DREAMS



GUN JEZELF

DE LUXE VAN

OPTIDEE !

Beter & dieper slapen

Optidee
Zelfstandig adviseur

Scan de QR
voor actuele
catalogus &
acties

Sabine
Schravemade
06-43201200



Overzicht jeugdcompetitie

De eerste jeugdcompetitie in de nieuwe opzet loopt tegen het einde. Van de totaal 21 evenementen zijn er intussen 19 geweest. In het overzicht kan je zien hoe je ervoor staat in de jeugdcompetitie. De 2e en 3e wedstrijd van de zomercompetitie zijn de laatste in de reeks van de competitie. In tegenstelling tot de meeste evenementen zijn er bij deze wedstrijden 3 punten te verdienen voor de jeugdcompetitie. Zorg dus dat je erbij bent en schrijf je samen met je clubgenoten in voor deze twee leuke meerkampen.

Overzicht jeugdcompetitie 2024 / 2025

Atleet	Stratenloop Thorn	Kermisloop Zijdewind	clubkampioenschappen	Klimduinrun	Rondje Bergen	Kermisloop Petten	Boerenkoolloop	Rondje Novabaan	1e wedstrijd cross	Ploeg Poldercross	Duintraining	2e wedstrijd cross	Rondje Novabaan	3e wedstrijd cross	Polderloop Obdam	vrijdagavond 28/3	Clubkamp. Cross	Paaspolderloop	1e zomercompetitie	2e zomercompetitie	3e zomercompetitie	aantal punten
	1 punt	1 punt	1 punt	1 punt	1 punt	1 punt	1 punt	1 punt	3 punten	1 punt	1 punt	3 punten	1 punt	3 punten	1 punt	1 punt	1 punt	1 punt	3 punten	3 punten	3 punten	
Levi van Wonderen	1	1	1	1		1	1		3		1	3	1	3	1	1	1	1	3			24
Krijn de Groot	1		1			1	1	1	3	1	1	3		3	1	1	1	1	3			23
Romy van Wonderen	1	1	1			1	1		3		1	3	1	3	1	1	1		3			22
Jens de Groot	1					1	1	1	3	1	1	3		3	1	1	1	1	3			22
Lisanne Kruijer	1		1			1	1	1	3		1	3		3		1	1		3			20
Lars Nieuwland	1		1				1	1	3	1		3	1	3	1			1	3			20
Rosa Hoogeboom	1		1				1	1	3		1	3		3		1	1		3			19
Liz Meijer	1		1			1	1		3		1	3		3		1	1		3			19
Jurre Blankendaal	1		1					1	3	1	1	3		3		1	1		3			19
Jenn Ligthart	1		1				1		3	1	1	3		3		1	1		3			19
Esmay van Wonderen	1	1	1			1	1		3		1	3		3		1			3			19
Erben de Groot	1	1	1					1	3			3	1	3		1	1		3			19
Robin Stoop	1		1					1	3	1	1	3	1	3		1	1					17
Espen van der Welle	1		1	1	1	1		1	3		1	3	1	3								17
Dylan Boekel			1					1	3	1	1	3	1	3	1	1	1					17
Anna Bruijn	1		1						3		1	3		3		1	1		3			17
Tije te Bokkel			1					1	3			3		3		1	1		3			16
Keet Meijer	1		1			1	1		3		1	3		3		1	1					16
Fien Plak	1		1			1	1		3			3		3					3			16
Jinte Huibers	1		1			1	1		3			3			1	1			3			15
Indy Borst			1				1	1	3			3		3					3			15
Florence Schouten	1		1					1	3			3	1			1	1		3			15
Roel Schuit	1		1					1	3	1	1	3	1		1		1					14
Lynn Hoogeboom	1		1						3		1			3		1	1		3			14
Kyte Koenekoop	1		1			1	1	1	3		1		1		1	1	1	1				14
Jacky Boekel			1					1	3	1	1	3			1	1	1					13
Ibbe de Groot	1	1	1			1	1	1	3	1			1		1		1					13
Nikki Boekel	1		1				1		3			3		3								12
Lisa Nieuwland	1		1				1	1	3		1							1	3			12
Jasper Konijn	1		1						3			3				1			3			12
Jesper de Groot	1	1	1	1		1	1				1					1			3			11
Sijmen Ploeg									3	1		3		3								10
Sara Pot	1		1			1	1		3			3										10
Morris Koenekoop	1		1			1	1		3							1	1	1				10



Bemo Rail in Warmenhuizen is al meer dan 50 jaar wereldwijd expert in rail- en rangeertechniek.



Scan de QR-code en kijk op onze website voor meer informatie.



ELEKTROTECHNIEK BEVEILIGING ICT-NETWERKEN

blomelektrotechniek.nl

oosterbaan
orthopedische schoentechniek

De passende oplossing voor uw voeten

loopenalyses | sportinlays | running- en wandelschoenen | sport- en clubkleding

Elke voet is uniek. Zelfs uw eigen voeten verschillen van elkaar. Zij verdienen de beste zorg. Oosterbaan Orthopedische schoentechniek kan u daarin voorzien.

De in pandige winkel van Arie Visser en de specialisten van Oosterbaan bieden het beste voor uw voeten. U kunt bij ons terecht

voor de juiste sportschoenen en eventuele inlays. In ons moderne loopanalyse-centrum kunnen wij u voorzien van het beste advies. Ook voor grotere voetproblemen bieden wij de uitkomst. Zoals aangepast confectieschoen of op maat gemaakte schoenen. Wij bieden de passende oplossing voor uw voeten.

Bel voor een afspraak! T 072 511 44 65 | Kitmanstraat 1, 1812 PL Alkmaar

www.oosterbaanorthopedie.nl

samen
we zorgen dat
het werkt, altijd!

BLOM
elektrotechniek



**ROOD
GROEN
service**

Ontwerp, Aanleg en
Onderhoud van Tuinen

Oudevaart 87
1749CH Warmenhuizen
06 53 27 07 17
info@roodgroenservice.nl
f @Roodgroenservice
www.roodgroenservice.nl

**peter's
autoservice**



Reparatie & onderhoud



APK keuring



Occasions

Cornelis de Vriesweg 49
1746 CM Dirksborn
0224-552282

info@petersautoservice.nl
facebook.com/petersautoservicedirksborn



Pedicure Annelies

Dorpsstraat 235 - 1749 AE Warmenhuizen
0226 - 39 38 03

[illegible]



Langestraat 83, 1811 JD Alkmaar



GLAZENWASSERIJ EN
SCHOONMAAKBEDRIJF



Burg. Noletstraat 19
1749 ED Warmenhuizen
Tel. 0226-393609

Reformhuis Tuitjenhorn

Reformhuis Tuitjenhorn Dorpsstraat 12, Tuitjenhorn Tel. 0226 754567

Openingstijden: Dinsdag t/m Vrijdag van 08.30 - 18.00 uur. Zaterdag van 08.30 - 17.00 uur.

Kom gezellig een kijkje nemen en wij helpen je graag
www.reformhuistuitjenhorn.nl



LARSBARSINGERHORN.COM

De Cres 11 • 1749 DH Warmenhuizen Mobiel: 06 - 51 82 56 85



- ✓ Particuliere verzekeringen
- ✓ Bedrijfsmatige verzekeringen
- ✓ Hypotheken
- ✓ Schaderegelingen
- ✓ Advies
- ✓ Gratis polischeck
- ✓ Individueel pensioen
- ✓ Kwaliteit voor zeer scherpe prijs

Doorbraak 14a - 1749AM Warmenhuizen
Telefoon (0226) 39 14 15
E-mail: info@ariebleeker.nl - Website: www.ariebleeker.nl

AUTOSERVICE
VAN WENT



**Uw sportieve partner
in mobiliteit**

📍 Kabelstraat 11, 1749 DM Warmenhuizen
☎ 0226 - 399 900
✉ info@autoservicevanwent.nl
🌐 autoservicevanwent.nl

ADVIESBUREAU

WIL DE GROOT

Verzekeringen, administratie, hypotheek

Bezoekadres
Bregweid 4 (achterom)
Warmenhuizen

Postbus 53
1749 ZH Warmenhuizen
(0226) 39 30 74

www.awdg.nl

info@awdg.nl

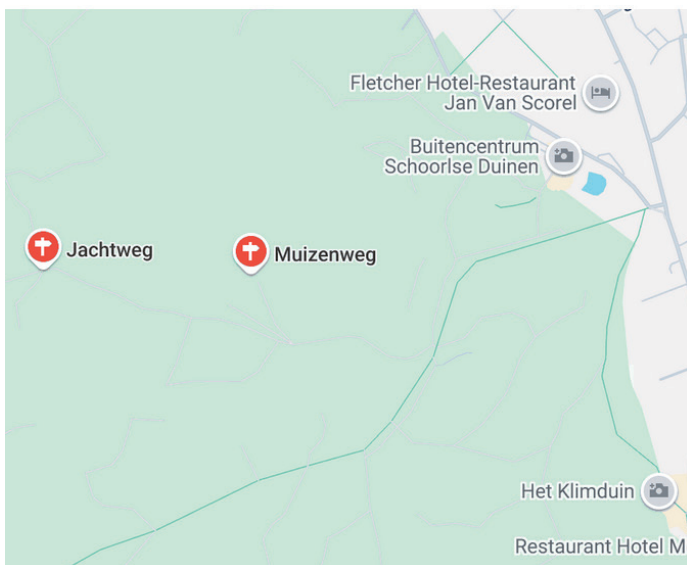
Een goed advies betaalt zichzelf!

Demi Koppes	1	1				2
Danique Bak	1				1	2
Tessa den Das		1				1
Teije van Dompelaar			1			1
Suze de Kraker					1	1
Rozanne Bakker					1	1
Rosanne Bakker			1			1
Reef Misbaar			1			1
Mika Tillema			1			1
Mees Kruijer					1	1
Mare te Bokkel			1			1
Lyanne Mekken					1	1
Lune Mourik		1				1
Kick Ligthart					1	1
Jort Bruijn		1				1
Joris van der Gragt		1				1
Jord Stuijt					1	1
Jet van den Berg		1				1
Jens Ooievaar			1			1
Indy van den Berg	1					1
Indy Pronk					1	1
Finn Borst			1			1
Fien Meijer			1			1

Duintrainingen en sponsoring

De wandelgroepen van Nova maken al sinds 1997 gebruik van het duingebied in Schoorl voor wekelijkse trainingen. En niet alleen de wandelgroepen, maar ook de hardlopers van Nova trainen daar in de zomerperiode.

Hiervoor zijn door Staatsbosbeheer geen kosten in rekening gebracht.



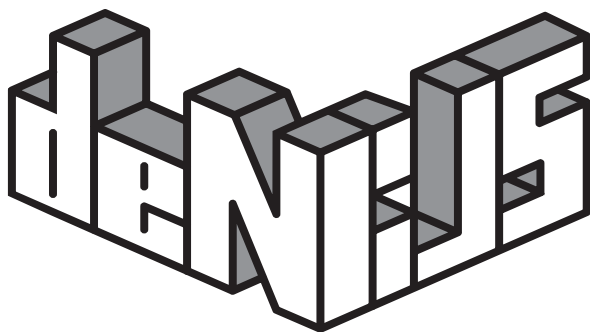
Nu heeft Staatsbosbeheer aangegeven op zoek te zijn naar sponsors voor picknick-banken. En omdat we al zo lang gebruik maken van dit mooie trainingsgebied is vanuit de wandelgroepen het idee ontstaan om een picknick-bank te sponsoren. Kosten en plaatsen van de bank zijn 1530 euro, inclusief plaatje 'geschonken door AV Nova'. De bank komt in de speelkuil tussen de Muizenweg en Jachtweg.

Idee is om elk wandel-lid te vragen 10-15 euro bij te dragen aan de sponsoring. (een ander bedrag mag natuurlijk ook). Vraag is of de hardloopleiden, die op dinsdagavond gebruik maken van het duingebied, ook willen bijdragen. En wie weet zijn er nog meer Nova-leden die dit een goed plan vinden. Elke euro is welkom!

de sponsoring mogelijk te maken stuur dan een mail naar: wandelen@avnova.nl, met vermelding van het te sponsoren bedrag.

Meer informatie:
Peter Robert tel. 06 56575629





Vakmanschap en kwaliteit tot in het kleinste detail.
denijs.nl

“Steun onze club en word ook een sportieve sponsor van Nova”

**Staat hier volgende keer jouw
advertentie?
meer informatie
mail naar**

**sponsoring@avnova.nl
of neem contact op met**

Yde Dekker	06 53 93 04 08
Jos Hoozeboom	02 26 72 30 39
Dick Nannes	06 51 48 99 31



 **KONINKLIJKE
vezet**



Sponsor van de Boerenkoolloop en Boerenland wandeltocht



Nova Wandelweekend van 16-19 mei in de Achterhoek

Van vrijdag 16 tot en met maandag 19 mei gaan we voor het Nova Wandelweekend naar het plaatsje Miste nabij Winterswijk. Dit is in de Achterhoek, een mooie omgeving. We maken daar de fraaiste wandelingen en gaan een middagje op de fiets op pad. En we gaan natuurlijk gezellig aanzitten 😊. Het is een luxe accommodatie met tweepersoonskamers en eigen sanitair. Bovendien zijn de bedden opgemaakt en is een handdoekenpakket aanwezig.

Voor meer informatie: <https://www.detweebruggen.nl>

De kosten zijn € 215 p.p. Dit is all-in. Dat betekent: drie overnachtingen met ontbijt, lunch en diner. En verder zit het volgende er ook bij inbegrepen: koffie met gebak onderweg. En op de locatie koffie, thee, bier, wijn, fris en tussendoortjes. Ook fietsenhuur zit erbij. Voor een fiets met trapondersteuning komt er echter wel € 10,- extra bij.

Je kunt nog mee!

Er zijn nog een paar plaatsen vrij. Wil je mee en heb je interesse? Stuur een mail naar wandelen@avnova.nl. Voor meer informatie of het aanmelden kan je ook direct contact opnemen met Peter en Marian Robert. tel. 06 48161285.

Beste lezer,

Over een aantal weken is het weer tijd voor de jaarlijkse **RAADHUIS Pinksterun!** Dit jaar hebben we iets nieuws toe te voegen: de wedstrijdkids! Voor het eerst kunnen kinderen van 8 t/m 13 jaar meedoen aan een echte wedstrijdron van 2,5 km, inclusief tijdsregistratie. Dit is een geweldige kans voor jonge hardlopers om hun snelheid te testen en te strijden voor een mooie tijd!

Graag wil ik jullie vragen of jullie dit onder de aandacht van de leden willen brengen. Dit kan door de onderstaande tekst te verspreiden of de bijgevoegde flyers op te hangen in het clubgebouw, kleedkamers en overige ruimtes.

🏃 De RAADHUIS Pinksterun komt eraan! 🏃

Zet het in je agenda: op vrijdag 6 juni is het weer tijd voor een sportief feestje tijdens de RAADHUIS Pinksterun! Er is voor iedereen een passende afstand. Of je nu komt rennen voor de lol of om te strijden voor een mooie tijd — iedereen is welkom!

📅 Datum: Vrijdag 6 juni

🕒 Tijden & Afstanden:

- 🏃 Funrun & Kidsrun (1 km) – 18:00 uur – €2 / €5
- 🏆 Wedstrijd kids (2,5 km) – 18:30 uur – €7,50
- 💪 5 km – 19:00 uur – €15
- 🔥 10 km – 19:10 uur – €19

📍 Locatie:

Start en finish vinden plaats bij De Vaart, Sportpark de Vaart, Hoornseweg 28, Alkmaar.

Voor de jongere deelnemers is er tijdens de Pinksterun een Kinderun van 1 km. Speciaal voor kinderen van 4 t/m 12 jaar die het een uitdaging vinden om een ruime kilometer hard te lopen door Oudorp. De kinderen nemen automatisch deel aan een loterij met leuke prijzen!

De FunRUN biedt ondersteuning aan kinderen en jongeren uit het speciaal onderwijs (so, sbo, vso). Er is een aparte start voor deelnemers inclusief begeleiders van Sport-Z, zodat ze samen met een (groot)ouder of buurman/-vrouw de uitdaging kunnen aangaan. Het doel? Na 1 km de finish bereiken en die felbegeerde medaille verdienen.

Nieuw dit jaar: Wedstrijd kids! Voor kinderen van 8 t/m 13 jaar is er nu de mogelijkheid om mee te doen met tijdsregistratie op een afstand van 2,5 km. Is de Kidsrun net iets te makkelijk voor je? Daag jezelf dan uit en ren mee! Iedereen die meedoet ontvangt een echte Pinksterun medaille.

Schrijf je snel in via 📧 raadhuispinksterun.nl

We zien je daar aan de start!

RAADHUIS PINKSTERUN OUDORP 2025

6 JUNI START 5h 19:00
START 10h 19:10

PINKSTERUN EN WALK START 17:30-18:00

SCHRIJF JE IN OP PINKSTERUN.NL

RAADHUIS PINKSTERUN OUDORP 2025

FUN-RUN KINDERUN START 1h 18:00

WEDSTRIJD KIDS START 2,5h 18:30

SCHRIJF JE IN OP PINKSTERUN.NL

IN 'T IJKGEBOUW DE EENDRACHT



Alckmariapad 2, 1811 ML Alkmaar, reserveer via 072-5826036 of deendracht-alkmaar.nl



Autoschade W.P. Dekker
Voor al uw spuitwerk!

- Reparatie van alle merken
- Altijd vervangend vervoer
- Ook spuitwerk van meubels, deuren, keukens, en radiators



C. de Vriesweg 51
1746 CM Dirkshorn
0224 551802

www.autoschadedekker.nl



Prijzen uit voorraad leverbaar
Eigen graveerinrichting

Herculesstraat 31
1812 PD Alkmaar
072 512 35 39
06 31 33 70 30
info@gkamper.nl
www.gkamper.nl

GLOBE
URBAN CUISINE

**STREETFOOD
& COCKTAILS**

DORPSSTRAAT 153 | WARMENHUIZEN
GLOBESTREETFOOD.NL

eco-well
AARDWARMTESYSTEMEN BRONBORINGEN

Eco-Well is een gespecialiseerd bedrijf in het aanbrengen van bodem-energie systemen voor uw warmtepomp. Bodemenergie is de duurzame oplossing voor het verwarmen en koelen van uw woning of gebouw.

Wij garanderen een snelle en professionele service.



Warmenhuizerweg 20 Warmenhuizen
0226-745990 | info@eco-well.nl

www.eco-well.nl

Evenementenkalender

De lente is met alle ontluikende natuur een genot om er op uit te gaan. Je kunt het volgens onderstaande agenda op elk gewenst niveau en tempo doen. In mei kan je echt alle kanten op met zowel wandelen als hardlopen. Op 12 mei gaat onze eigen Nova Avondvierdaagse weer van start. Vier avonden wandelen met je maatjes, vriendjes of klasgenoten: samen bewegen en vooral samen plezier maken. Er is ruimte voor flexibiliteit, want je mag één avond overslaan – er zijn namelijk vijf wandeldagen beschikbaar. In dezelfde periode staat het onvolprezen Nova Wandelweekend op het programma. Dit jaar gaat het naar een prachtige locatie in Winterswijk. Als je van de partij wilt zijn, dan moet je er snel bij zijn, want er zijn nog maar een paar plaatsen over. De omgeving in de Achterhoek is echter perfect voor het onthaasten. Ook dit jaar gaat er een groepje met de fiets de uitdaging aan om op de bestemming te komen. De meeste doen het in twee dagen en is ook de reis al genieten geblazen.



De cityruns blijven in opmars. Deze evenementen zijn veel meer dan alleen een hardloophedstrijd: ze draaien om ontmoeting, verbinding en plezier. Bedrijventeams zijn populair, waarbij sommigen voor het eerst – en hopelijk niet voor het laatste – meedoen aan een loop. Door de grote opkomst is het starten in je eigen tempo soms een uitdaging. Zeker als je ambitieus van start wil, is een goede startpositie cruciaal om niet te worden opgehouden. Na de cityrun van Heerhugowaard, die inmiddels geweest is, staan die van Schagen en Alkmaar op de agenda. Let op: de Alkmaarse editie is inmiddels uitverkocht. Maar ook als toeschouwer is het absoluut de moeite waard om te komen kijken!

Mei

- 05-05 Bevrijdingsloopestafette Centrum Schagen rond 13.00 uur aankomst bevrijdingsvuurlopers
11-05 Schagen City Run, 5 en 10 km en kidsrun met korte afstanden www.schagencityrun.nl
12 t/m 16-05 Nova wandelvierdaagse voor jong en oud accommodatie. Start 18.00 tot 19.00 uur
16 t/m 19-05 Nova wandelweekend, Miste Achterhoek, info <https://www.detweebruggen.nl>
17-05 Pupillencompetitie Noordkop Den Helder. www.tigch.nl of www.atletiekcompetities.nl
18-05 Noorderhavenloop, Julianadorp, 5 en 10 km hardlopen of 4, 8 of 15 km wandeltocht
<https://www.noordkopatletiek.nl/event/noorderhavenloop/>
25-05 Langedijker Run Langedijk, 5 en 10 km en kidsrun
28-05 Alkmaar Cityrun Alkmaar 5 en 10 km, met after run party <https://www.alkmaarcityrun.nl/>

Juni

- | | |
|-------|---|
| 06-06 | Raadhuis Pinksterrun, Oudorp, 5 en 10 km om 19:00 en 19:10 uur en kidsrun. Je kunt de 5 en 10 km ook wandelen vanaf 17.30 en 18.00 uur. https://raadhuispinksterun.nl/ |
| 06-06 | Luilakpolderloop Jisp, recreatieloop 5, 10 of 16,1 km. Start vanaf 18:30 uur. www.vvjisp.nl |
| 28-06 | Pupillencompetitie Hera Heerhugowaard. www.tigch.nl of www.atletiekcompetities.nl |

Juli

- 05-07 Stratenloop Tuitjenhorn. Korte jeugdlopen en de 5 en 10 km Route door het centrum van Tuitjenhorn en het Blanckendaell dierenpark. www.stratenlooptuitjenhorn.nl

September

- 28-09 Halve van Texel, Vanaf de boot 21.1, 10 en 5 km. www.texelhalvemarathon.nl**



Bejo is de échte specialist in
de veredeling, productie
en verkoop van groentezaden.

Seed
Valley
powered by
Bejo Zaden

Bejo, ook
op facebook





That's bejo quality ▶ bejo.nl

Bejo Zaden B.V.
Trambaan 1 | 1749 CZ Warmenhuizen | Nederland
T +31 (0)226 396 162 | W www.bejo.nl

PRONK BOUWT MET MEERWAARDE

PRONK BOUWBEDRIJF BV

nieuwbouw
verbouw
restaurantie
onderhoud

steha gecertificeerd



hoofdaannemer



**BOUW
GARANT**

Vakgroep
Restaurantie



Machinestraat 2, postbus 20, 1749 ZG Warmenhuizen
Telefoon (0226) 391374
E-mail: info@pronkbouw.nl, website: www.pronkbouw.nl

